

Liebe Freundinnen und Freunde des Ausdauersportes,
das orangene Trikot tauchte in den letzten Tagen erfolgreich in Karlsruhe, im Ruhrgebiet, in Nordhessen und sogar in Kopenhagen auf. Es ist nun die Hochzeit der Leichtathletik

Karlsruher Laufnacht

Immer mehr wird die Karlsruher Laufnacht, insbesondere bei den deutschen Langstrecklern, zur Leistungsbestimmung und Weiterentwicklung genutzt. Die überragende nationale Leistung gelang der Ulmerin Alina Reh, die im Alleingang über 5000 Meter mit 15:12 Minuten die Norm für die WM in Doha erreichte. Bei den Männern gab es insgesamt vier Läufe über 5000 Meter. Im zweiten Lauf, der gegen 22.30 Uhr gestartet wurde, waren unter den 34 Teilnehmern auch unsere beiden Athleten Philipp Stuckhardt und Tom Ring. Die Zuschauer durften auf der Bahn die Akteure kräftig anfeuern. In dieser tollen Stimmung waren auch Tom und Philipp äußerst motiviert. In der sehr guten Livestreamübertragung konnte man den Rennverlauf sehr gut beobachten. Philipp fand sich sehr schnell in einer Dreier- Spitzengruppe, die nach 8:44 Minuten die 3 Kilometermarke passierte, während Tom sich in der ersten Verfolgergruppe befand. Eine kurze Unaufmerksamkeit führte dazu, dass Philipp auf die Innenkante der Rasenfläche trat und sich in diesem Moment gedanklich mit dieser Situation auseinandersetzte und den Anschluss verlor. Tom lief weiterhin unauffällig in der Verfolgergruppe, die nun auch etwa 1000 Meter vor dem Ziel Philipp einfangen konnte. Beide kämpften nun um jede Sekunde. Philipp steigerte seine persönliche Bestleistung um eine Sekunde auf 14:52,15 Minuten und Tom, der sich um 19 Sekunden verbesserte, war im Ziel etwas enttäuscht denn zum Unterbieten der 15-Minutenmarke fehlten ihm nur 28 Zehntelsekunden. Seine neue Bestmarke lautet nun 15:00,28 Minuten. Beide werden nun am kommenden Sonntag bei den Hessischen Meisterschaften im Auestadion auf der kürzeren Distanz von 1500 Metern ihre Schnelligkeit verbessern. Danach werden sich Philipp in Koblenz (29. Mai) und Tom einen Tag später in Köln bei den Deutschen Hochschulmeisterschaften erneut den 5000 Metern stellen. Jens Nerkamp, der sich im Neuaufbau befindet, verzichtete leider auf das Event in Karlsruhe.

Rund um den Graner Berg

Der Nordhessen-Cup setzte seine Serie in Wolfhagen mit dem 9. Volkslauf fort. Ein Zwischenfall, verursacht durch einen Kutschenunfall auf der Laufstrecke, bei dem sich zwei Fahrer und beide Pferde im schlammigen Graben wiederfanden verursachte eine Verschiebung der Startzeiten um 30 Minuten. Glücklicherweise blieb es nur bei einer leichteren Verletzung eines Mitfahrers.

Überragender Athlet (Volksläufer) war auf der 18,4 Kilometer Strecke unser Jens Nerkamp. Jens, errang nach langer Abstinenz im Wettkampf und auf der Langdistanz über 18,5 Kilometer nicht nur einen überlegenen Sieg, sondern pulverisierte auch den Streckenrekord mit 1:03:35 Stunden regelrecht. Der Zweitplatzierte erreichte nach 14 Minuten das Ziel. Weitere Siege errangen über 5 Kilometer in der MJU 16 Moritz Kleesick mit 18:05 Minuten, in der M30 Martin Herbold mit 16:49 Minuten und Wilfried Ehardt in der M70 mit 26:54 Minuten. Auch bei dem einem Tag zuvor durchgeführten Orgalauf waren vier Laufteam- Mitglieder in der Poleposition. In der W50 Sabine Bergmann mit 26:47 Minuten, MJU 14 Aaron Hermenau in 21:37 Minuten und Felix Kaiser, der mit seiner Tochter lief, in der M40 in 21:34 Minuten. Weitere Platzierungen bei den Männern: Musa in 17:53 Minuten und 10. M55 Lars Bergmann 34:04 Minuten.

Unser neues Mitglied Lars Kaufmann wagte sich an die 10 Kilometer heran und blieb in der M40 in 51:55 Minuten vorne.

Im Hauptwettkampf über 10 Kilometer festigte Felix Kaiser seine Führung in der Cup-Serie mit einem Sieg in der M40 in 35:55 Minuten. Weitere Ergebnisse: W50 Platz 4 in 58:26 Minuten Sabine Bergmann, trotz erheblicher Beanspruchung in der Vorbereitung der Europawahl. Bei den Männern 6. in 39:56 Minuten Andebrhan Teklhamanot. Unsere Familie Löber wollte da nicht nachstehen. Vater Marcel mit 1:22:13 Stunden auf der Langstrecke als 2. der M40, die

beiden Kinder Yannik in der MJU10 mit 4:23 Minuten und als Siegerin Cecile über 1000 Meter in 3:27 Minuten waren ein Beleg für diese sportliche Team.

Beim Start des neuen Walking-Cup zeigte Sascha Parotat-Kouril nicht nur als Sieger der M40 über 5 Kilometer in 42:10 Minuten sein können, sondern nutzte auch diesen Wettbewerb zur intensiven Werbung.

Jens Richter beim Vivawest

Am 19. Mai war der 7. Vivawest-Marathon im Ruhrgebiet. An diesem nahm Jens Richter vom Laufteam Kassel auf der Halbmarathonstrecke teil. Ziel für ihn war ein langsamer Langstreckenlauf mit einer Zielzeit um die drei Stunden. Dieses hat er mit 3:00:28 Std. ziemlich genau erreicht. Ein besonderer Höhepunkt des Laufes ist die Streckenführung über das Weltkulturerbe „Zeche Zollverein“.

Aufgrund einer Wette ist Jens aber nicht in unseren Vereinsfarben gelaufen, sondern in den Farben des deutschen Fußball-Vizemeisters. Zwar führte die Strecke auch insbesondere durch Gelsenkirchen, jedoch hat auch diese Laufveranstaltung gezeigt, dass, auch wenn man durch Farben getrennt ist, sich gegenseitig unterstützen kann, so war es selbstverständlich, dass Schalcker auch einen Läufer in Schwarz-Gelb angefeuert haben.

Jens, der immer Werbung für den EAM Kassel Marathon in seine Überlegungen einbezieht, nutzte diesen Wettkampf zu Gesprächen mit anderen Teilnehmern. Insbesondere mit der Dortmunder Laufszene hat er vielversprechende Informationen ausgetauscht.

Hier ein paar Eindrücke vom Triathlon in Forst von Christoph Bentz:

Für Christoph begann nun die letzte Vorbereitung für den Einstieg in die Triathlon-Wettkämpfe mit einem Test in Forst.

Mit knapp 16 Grad war der See, in dem die 1000 m zu bewältigen waren, recht kühl, jedoch konnte ich dem Rennen mit der schnellsten Schwimmzeit des Tages gleich meinen Stempel aufdrücken. Auf dem Rad verlor ich leider einige Positionen, die ich jedoch im abschließenden Lauf wieder gut machen konnte. Mit der zweitschnellsten Laufzeit des Tages sicherte ich mir den Sieg in der AK und in der Gesamtwertung Platz 2. Das Training mit den schnellen LT-Athleten hat sich sofort ausgezahlt! Am 1.6. startete ich dann mit einer bisher sehr guten Form in das erste Bundesliga-Rennen der Saison!

Marathon in Kopenhagen mit Christoph Luckhard

Der Livesteam machte es möglich, den Kopenhagener Marathon in seinen verschiedenen Phasen vom Start bis zum Zieleinlauf zu verfolgen. Dabei konnte die Laufentwicklung einzelner Wettkämpfer beobachtet werden. Circa 14.000 Wettkämpfer stellten sich dem Starter, darunter unser Christoph Luckhard, der mit der Unterstützung seiner Familie die klassische Strecke anging. „Eigentlich war meine Vorbereitung alles andere als optimal. Die erforderlichen Kilometerumfänge konnte ich leider nicht im Training umsetzen,“ so der Fuldaler im Ziel. Bis auf die letzten 8 Kilometer fühlte sich Christoph durchaus fit. Besonders die gute Stimmung in der dänischen Hauptstadt half dabei auch, mögliche Schmerzen zu vergessen. Überglücklich erreichte er nach 3:36 Stunden das Ziel. Ein Liter echtes Kopenhagener Wasser war dann für ihn ein Genuss und schon ein Stück Regeneration. Seine Tochter Emma fand die Stimmung so gut, dass sie spontan anbot, beim nächsten Mal mit Papa zu laufen. Das Fazit: Kopenhagen ist aufgrund der tollen Stimmung immer eine Reise wert!

Termine

25.05 und 26. 05 Hessische Meisterschaften im Auestadion

Termine Nordhessencup 2019

25.05 50. Bartenwetter Volkslauf

02.06 Volkslauf TSV Obervorschütz

Trainingszeiten

Wichtig: Für die Leistungsentwicklung haben wir das Training am Dienstag und Donnerstag im Auestadion um 17.45 Uhr und am Samstag, gleichzeitig als Lauftreff, das Training an der Hessenschanze um 15.00 Uhr vorgesehen.

Walking-Training am Marathon-Stützpunkt Nord immer montags um 17.30 Uhr.

Weiterhin wünschen wir Euch viel Freude und Erfolg beim Training.
Für die Mannschaft des Laufteam Kassel.

Mit laufendem Gruß
Winfried